

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

Н.Н. Сетяева

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»  
НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
АКТИВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ И ОНЛАЙН-РЕСУРСОВ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Направление подготовки  
49.03.02 Физическая культура  
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)

Сургут, 2021

УДК 615.8(075.8)  
ББК 53.541я73-9  
С 33

*Печатается по рекомендации отдела  
мониторинга качества обучения  
БУ «Сургутский государственный  
педагогический университет»*

Рецензенты:

*Степанова Г.А., д.п.н., профессор кафедры  
теории и методики физического воспитания  
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»*

*Бойко Н.А., к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики физического воспитания  
БУ «Сургутского государственного педагогического университета»*

**Сетяева, Н. Н.**

**С 33** Организация самостоятельной деятельности студентов по дисциплине «Физическая реабилитация» на основе использования активных форм занятий и онлайн-ресурсов : учебно-методическое пособие, направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. Н. Сетяева ; Департамент образования и молодеж. политики ХМАО – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2021. – 119, [1] с. – Текст : непосредственный.

В учебно-методическое пособие включены материалы для организации самостоятельной деятельности, в том числе деятельности студентов в дистанционном формате обучения по дисциплине «Физическая реабилитация». Пособие направлено на формирование профессиональных компетенций обучающихся и может быть использовано на практических занятиях, при самостоятельной подготовке и проведении контрольных мероприятий.

Адресовано студентам, обучающимся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

**УДК 615.8(075.8)  
ББК 53.541я73-9**

© Сетяева Н.Н., 2021

© БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>РАЗДЕЛ I. Основы физической реабилитации и особенности ее применения в травматологии .....</b>	<b>9</b>
1.1. Общие основы реабилитации .....	10
1.2. Двигательные режимы в реабилитации .....	13
1.3. Средства, методы и формы реабилитации .....	15
1.4. Понятие о травме, травматизме, травматической болезни .....	18
1.5. Периоды реабилитации в травматологии .....	20
1.6. Реабилитация при переломах костей верхних и нижних конечностей, позвоночника и костей таза (вариативное занятие) .....	24
1.7. Физическая реабилитация больных при ожогах и отморожениях .....	34
<b>РАЗДЕЛ II. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов .....</b>	<b>38</b>
2.1. Общие данные о заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Физическая реабилитация при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, стенокардии .....	39
2.2. Физическая реабилитация при атеросклерозе, гипертонической и гипотонической болезни сердца .....	40
2.3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания .....	43
2.4. Клинико-физиологическое обоснование применения средств физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания .....	44
2.5. Физическая реабилитация при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки .....	48
2.6. Проведение реабилитационных мероприятий с пациентом с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта .....	50
2.7. Общая характеристика средств физической реабилитации при заболеваниях обмена веществ .....	58
2.8. Характеристика изменений при заболеваниях и повреждениях нервной системы .....	59
2.9. Особенности реабилитационных мероприятий пациентов с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения .....	60
2.10. Проведение реабилитационных мероприятий с пациентами с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения .....	70
2.11. Механизмы реабилитационного действия физических упражнений и особенности методики их применения на различных этапах реабилитации при травматической болезни спинного мозга .....	72
2.12. Физическая реабилитация при заболеваниях и травмах периферической нервной системы .....	74

2.13. Особенности реабилитационного ухода в период беременности, в родах и послеродовый период .....	76
2.14. Особенности реабилитационных мероприятий при гинекологических заболеваниях .....	78
2.15. Физическая реабилитация при оперативных вмешательствах на органах грудной и брюшной полости .....	79
2.16. Реабилитация инвалидов с повреждениями и дефектами опорно-двигательного аппарата и лиц после оперативного вмешательства .....	81
<b>РАЗДЕЛ III. Физическая реабилитация в педиатрии</b> .....	86
3.1. Физическая реабилитация при врожденной патологии развития ребенка .....	87
3.2. Реабилитационные мероприятия при приобретенной патологии у детей .....	88
3.3. Физическая реабилитация при нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии .....	90
<b>Методические рекомендации и указания для студентов</b> .....	96
<b>Заключение</b> .....	97
<b>Учебно-методическое и программное обеспечение</b> .....	98
<b>Приложения</b> .....	101
<b>Глоссарий основных понятий дисциплины</b> .....	110

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.*

Дисциплина «Физическая реабилитация» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе освоения всех дисциплин данного цикла на предыдущих курсах обучения.

Дисциплина «Физическая реабилитация» является основой для изучения нового подхода к реабилитации как к науке, способной обеспечить восстановления здоровья и трудоспособности, которые были нарушены болезнью, травмой, физическими или социальными факторами.

Преподавание строится с учетом знаний студентов о морфофункциональных критериях нормального состояния организма, о структуре физических упражнений, полученных в курсах биологии, анатомии, физиологии, теории и методики физического воспитания.

*Цель освоения дисциплины:* научить студентов проведению реабилитационных мероприятий с применением комплексов физических упражнений, физических средств и методов воздействия при восстановлении нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

В связи с этим определены *задачи освоения дисциплины:*

1. Научить студентов проведению занятий физической реабилитации в травматологии в зависимости от локализации и способа иммобилизации.
2. Научить планированию и организации реабилитационных занятий, проведению комплекса физических упражнений, применения физических средств и массажа с учетом возраста, пола при заболеваниях внутренних органов с целью эффективного и раннего возвращения пациентов в общество, к бытовым, трудовым процессам, и восстановления личностных свойств человека.
3. Научить студентов применять средства и методы физической реабилитации в педиатрии.

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-8);
- способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-9);

- способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) (ОПК-10).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компонентами компетенций:

*Знать:*

- основные понятия, используемые в реабилитационной деятельности;
- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;
- особенности реабилитации;
- основных закономерностей развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению;

- основ реабилитации и закономерности развития различных видов заболеваний, травм и вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием;

- видов физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма;

- специфики составления комплексов физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

*уметь:*

- дифференцированно распределять средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;

- использовать средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;

- использовать различные методики физической реабилитации при нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;

- планировать и организовывать реабилитационные занятия с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;

- корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека;

- подбирать и осуществлять на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);
- проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и массаж с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся.

*Владеть:*

- алгоритмом планирования реабилитационных занятий при различных видах заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению;
- методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;
- общей схемой выбора и использования разнообразия физических упражнений, применения физических средств и массажа, используемых в процессе восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека различных нозологических групп;
- алгоритмом проведения реабилитационных занятий при различных видах заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.

*Иметь опыт:*

- применения реабилитационной деятельности с учетом закономерностей развития различных видов заболеваний, травм и вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием;
- владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей;
- создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека;
- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);
- проведения комплексов физических упражнений, применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 ч.).

Учебная работа проводится в форме лекций, фрейм-сравнений, деловых игр, решения кейсов и иллюстративных учебных ситуаций, практического проведения реабилитационных занятий и др. В лекционном курсе во-

просы физической реабилитации объединяются по тематическому принципу (этиология и патогенез заболевания, задачи физической реабилитации, механизмы лечебного действия физических упражнений, массажа и физиотерапевтического воздействия, методика ЛФК и массажа при отдельных заболеваниях и т.п.). Большая часть практических занятий проводится в отделениях реабилитации лечебных учреждений путем отработки и закрепления практических навыков в реальных условиях, под руководством преподавателя и под контролем инструкторов по адаптивной физической культуре.

В пособие представлены практические работы, размещенные на образовательных онлайн-ресурсах и проводимые с помощью их, в частности:

<https://www.menti.com>,  
<https://www.creately.com>,  
<https://www.learnis.ru>,  
<https://awwapp.com>,  
<https://www.google.ru/forms/about/>,  
<https://www.canva.com>,  
<https://wordwall.net>,  
<https://www.mindomo.com>,  
<https://trello.com>.

Кроме этого, активно вовлечены ресурсы:

<http://умкспр.рф>,  
<https://www.youtube.com>,  
<https://zoom.us/join>.

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, ПОПС – технологий и т.д.) в сочетании с дистанционной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.